

**תרגילים משלימים לעובדה ביוטיוב על פי תוכנית הגארדן - אין להעביר או להעתיק את התוכן המקורי  
12 שבועות של התקדמות - נושאים משלימים  
גמישות, יציבות, שריר בطن, מוביליטי גוף עליון תחתון קוואדרינציה**

שבוע	נושא תרגיל	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
1	גמישות תנומתיות					<a href="https://youtube.com/shorts/HLxSWKQxW8M?si=RUKD38yfskldvpDU">https://youtube.com/shorts/HLxSWKQxW8M?si=RUKD38yfskldvpDU</a>
1	יציבות			<a href="https://youtube.com/shorts/G7pCAMYySE8?si=-91pNiSeZQ9wEnFK">https://youtube.com/shorts/G7pCAMYySE8?si=-91pNiSeZQ9wEnFK</a>		
1	תרגיל בطن ליבה			<a href="https://youtube.com/shorts/Ij6mNI0t7Lc?si=fqSvFJ0LfykEVetD">https://youtube.com/shorts/Ij6mNI0t7Lc?si=fqSvFJ0LfykEVetD</a>		
1	גמישות פלג גוף עליון					<a href="https://youtube.com/shorts/lO17a3oRfM?si=nJ9G6eaF9P9nAeBR">https://youtube.com/shorts/lO17a3oRfM?si=nJ9G6eaF9P9nAeBR</a>
1	קוואדרינציה					<a href="https://www.youtube.com/shorts/sERKfkPtgko">https://www.youtube.com/shorts/sERKfkPtgko</a>
2	גמישות תנומתיות					<a href="https://youtube.com/shorts/HLxSWKQxW8M?si=RUKD38yfskldvpDU">https://youtube.com/shorts/HLxSWKQxW8M?si=RUKD38yfskldvpDU</a>
2	יציבות			<a href="https://youtube.com/shorts/G7pCAMYySE8?si=-91pNiSeZQ9wEnFK">https://youtube.com/shorts/G7pCAMYySE8?si=-91pNiSeZQ9wEnFK</a>		

		<a href="https://youtube.com/shorts/Ij6mNI0t7Lc?si=fqSvFJ0LfykEVetD">https://youtube.com/shorts/Ij6mNI0t7Lc?si=fqSvFJ0LfykEVetD</a>			תרגילי בטן ליבת	2
	<a href="https://youtube.com/shorts/I_O17a3oRfM?si=nJ9G6eaF9P9nAeBR">https://youtube.com/shorts/I_O17a3oRfM?si=nJ9G6eaF9P9nAeBR</a>				גמישות פרג גוף עליון	2
	<a href="https://www.youtube.com/shorts/sERKfkPtqko">https://www.youtube.com/shorts/sERKfkPtqko</a>				קואורדינציה	2
				<a href="https://youtube.com/shorts/HLxSWKQxW8M?si=RUKD38yfskldvpDU">https://youtube.com/shorts/HLxSWKQxW8M?si=RUKD38yfskldvpDU</a>	גמישות תנועתיות	3
			<a href="https://youtube.com/shorts/G7pCAMYaSE8?si=-91pNiSeZQ9wEnFK">https://youtube.com/shorts/G7pCAMYaSE8?si=-91pNiSeZQ9wEnFK</a>		יציבות	3
			<a href="https://youtube.com/shorts/Ij6mNI0t7Lc?si=fqSvFJ0LfykEVetD">https://youtube.com/shorts/Ij6mNI0t7Lc?si=fqSvFJ0LfykEVetD</a>		תרגילי בטן ליבת	3
		<a href="https://youtube.com/shorts/I_O17a3oRfM?si=nJ9G6eaF9P9nAeBR">https://youtube.com/shorts/I_O17a3oRfM?si=nJ9G6eaF9P9nAeBR</a>			גמישות פרג גוף עליון	3
	<a href="https://www.youtube.com/shorts/sERKfkPtqko">https://www.youtube.com/shorts/sERKfkPtqko</a>				קואורדינציה	3
				<a href="https://youtube.com/shorts/HLxSWKQxW8M?si=RUKD38yfskldvpDU">https://youtube.com/shorts/HLxSWKQxW8M?si=RUKD38yfskldvpDU</a>	גמישות תנועתיות	4

				<a href="https://youtube.com/shorts/G7pCA MYaSE8?si=-91pNiSeZ Q9wEnFK">https://youtube.com/shorts/G7pCA MYaSE8?si=-91pNiSeZ Q9wEnFK</a>		יציבות	4
				<a href="https://youtube.com/shorts/lj6mNI0t7Lc?si=fqSvFJ0LfykEVetD">https://youtube.com/shorts/lj6mNI0t7Lc?si=fqSvFJ0LfykEVetD</a>		תרגילי בטן ליבה	4
				<a href="https://youtube.com/shorts/lO17a3oRfM?si=nJ9G6eaF9P9nAeBR">https://youtube.com/shorts/lO17a3oRfM?si=nJ9G6eaF9P9nAeBR</a>		גמיישות פלג גוף עליון	4
				<a href="https://www.youtube.com/shorts/sERKfkPtqko">https://www.youtube.com/shorts/sERKfkPtqko</a>		קואורדינציה	4
						גמיישות תנועתיות	5
						יציבות	5
						תרגילי בטן ליבה	5
						גמיישות פלג גוף עליון	5
						גמיישות תנועתיות	6
						יציבות	6
						תרגילי בטן ליבה	6
						גמיישות פלג גוף עליון	6
						גמיישות תנועתיות	7
						יציבות	7
						תרגילי בטן ליבה	7
						גמיישות פלג גוף עליון	7
						גמיישות תנועתיות	8
						יציבות	8
						תרגילי בטן ליבה	8

					גמישות פרג גוף עליון	8
					גמישות תנועתיות	9
					יציבות	9
					תרגילי בטן ליבת	9
					גמישות פרג גוף עליון	9
					גמישות תנועתיות	10
					יציבות	10
					תרגילי בטן ליבת	10
					גמישות פרג גוף עליון	10
					גמישות תנועתיות	11
					יציבות	11
					תרגילי בטן ליבת	11
					גמישות פרג גוף עליון	11
					גמישות תנועתיות	12
					יציבות	12
					תרגילי בטן ליבת	12
					גמישות פרג גוף עליון	12